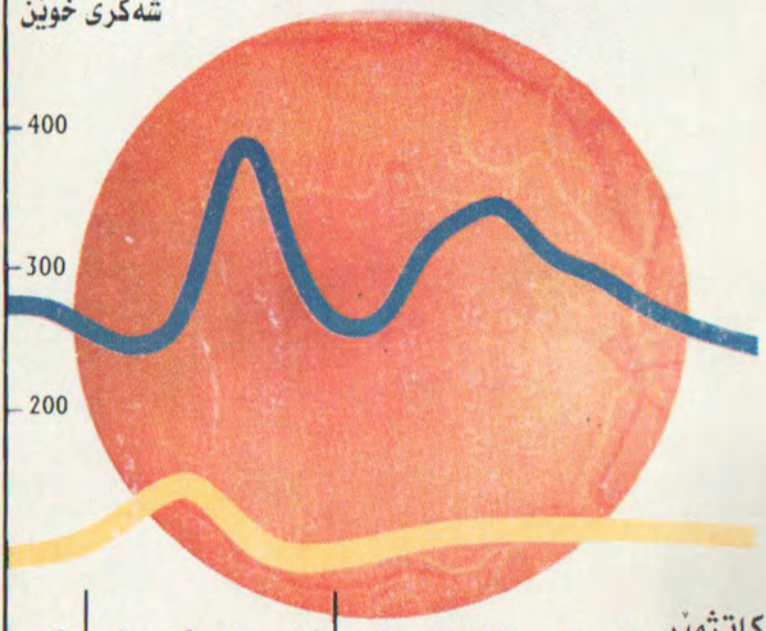
د. علاءالدين العلوان

نەخۆشی شەکرە

وەرگێڕانی : لوقمان فاروق نانەکەلی



نەخۆشی شەکرە

د . علاءالدين العلوان

وەرگێڕانی : لوقمان فاروق نانەکەلی

پێشەکی

نەخۆشی شەکرە بە یەکێك لە نەخۆشیە درێژخایەن و هەرە باوەکانی ئەم سەردەمە دەژمێردرێت کە ڕێژەی توشبونی دەگاتە زیاتر لە ٢٪ لە کۆمەڵی دانیشتواندا. ئەمە و لەگەڵ ئەوەش کە نەخۆشیەکە گیروگرفتی زۆرە بەڵام بەوە لە نەخۆشیەکانی تر جوێ دەکرێتەوە کە وەڵامدانەوەیەکی تەواوی بەرامبەر چارەسەرکردن هەیە. هیچ نەخۆشیەکیش نیە وەکو شەکرە کە نەخۆش دەوری سەرەکی خۆی ببینێ لە چارەسەریەکەدا چونکە بەبێ بەشداری کردنی نەخۆش لە چارەسەریدا نوژدار بە هیچ شێوەیەك ناتوانێ دەست بەسەر نەخۆشیەکەدا بگرێت لەگەڵ بوونی هەموو پێداویستی و ئامرازێکی چارەسەرکردن لەم ڕووەوە بۆ گرنگی پێدان بە تێگەیاندنی نەخۆش و خێزانەکەی بە سروشتی توشبوون بە نەخۆشیەکە و بناغەکانی چارەسەری ئەم سیپارەیە ئامادەکرا. هیواداریـن کە ئامانجە ساکارەکەی بەجێ بگەیەنێ کە ئەویش زیاتر شارەزاکردنی نەخۆش و چارەسەرکردنەکەیە.

نووسەر

نەخۆشی شەکرە چییە؟

هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە لە خانەکانی پەنکریاسەوە دەرژێنرێت یارمەتی چوونە ژوورەوەی شەکر بۆ ناو خانە و شانە جۆراوجۆرەکانی لەش دەدەن بە مەبەستی بەکارهێنانیان وەك سەرچاوەیەکی ووزە. هەروەها یارمەتی کۆکردنەوەی شەکری زیاد لە پێویست دەدات بۆ ئەوەی لە کاتی پێویستدا سوودی لیّ وەربگیرێت. جا نەخۆشی شەکرە بە کەمبوونێکی رێژەیی یان گشتی لە رژانی ئەنسۆلین جویّ دەکرێتەوە، کە لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی مانەوەی شەکر لە خوێن و نەتوانینی بۆ چوونە ژوورەوەی ناو خانە و شانەکانی لەش، ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی بەردەوامی رێژەی شەکر لە خوێندا سەرەڕای شپرزەبوونی جۆراوجۆر گۆڕانە کیمیاییەکانی (میتابۆلیزم)ی کاربۆهیدرات و پرۆتینەکان و چەوری.

جۆرەکانی نەخۆشیەکە

نەخۆشی شەکرە دوو جۆری سەرەکی هەیە:

جۆری یەکەم: ئەمە بە زۆری لە تەمەنی منداڵیدا و لە ئەنجامی لە کارکەوتنی پەنکریاس و کەمبوونەوەی هۆرمۆنی ئەنسۆلینەوە

دەردەکەوێت. ئەم جۆرە پێویستی بە کوتانی ئەنسۆلین هەیە، هەموو ڕۆژ بە شێوەیەکی بەردەوام. جگە لەمە نەخۆش هیچ وەڵامدانەوەیەکی بەرامبەر بە دەرمانەکانی کەمکردنەوەی شەکر نییە.

جۆری دووەم: ئەمەش بە زۆری لە تەمەنی ناوەندی (هەرزەکاری) یان لە پاش تەمەنی ناوەندیدا لە ئەنجامی کەمبوونەوەی ڕێژەی ئەنسۆلین دەردەکەوێت. کە بەشی پێویستیەکانی لەش ناکات. هەروەها لە زۆربەی بارەکاندا بارستەی نەخۆش زیاد دەکات ئەم جۆرە لە چارەسەریدا پشت بە ئەنسۆلین نابەستێ بەڵکو تەنها هێنانە خوارەوەی بارستە و کەمکردنەوەی خواردنی چەوری و بەکارهێنانی دەرمانی نزمکەری رادەی شەکر بەسە بۆ چارەسەرییەکە.

هۆکارە یارمەتیدەرەکانی دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە:

١- زیادبوونی بارستە (قەڵەوی).

٢- کەم چالاکی و کەم جووڵەیی.

٣- خواردنی خواردەمەنی بە شێوەیەکی زیاد لە پێویست بە تایبەتی جۆرەکانی شیرنەمەنی.

٤- شپرزەبوونی ئەندێشە بە شێوەیەکی بەردەوام.

چۆن نەخۆشی‌یەکە دەدۆزرێتەوە؟

نەخۆشی شەکرە بەهۆی دەرکەوتنی نیشانە باوەکانی یان ماکە سەخت و درێژخایەنەکانی دەدۆزرێتەوە. ئەمەش یان بە هۆی پشکنینی نوژداریەوە یان بەهۆی پشکنینەکانی خوێن و میز کە بۆ مەبەستێکی تر دەکرێن دەدۆزرێتەوە.

نیشانە باوەکان:

١- تینو بوونێکی زۆر.

٢- زۆر میزکردن.

٣- هاتنە خوارەوەی بارستە سەرەڕای خواردنی زۆر.

٤- هەست بە ماندووبوون کردن.

٥- لاوازی بینین.

٦- خوران و دووبارەبوونەوەی سوتانەوەی پێست.

ماکەکانی نەخۆشیەکە:

ماکە سەختەکان : بورانەوەی (ترشیەتی کیتۆنی) کە لە ئەنجامی دواخستنی چارەسەری یان نەخواردنی داوودەرمانی

چارەسەری‌یەوە روودەدات.

ماکە درێژخایەنەکان : ئەمەش لە ئەنجامی کەمتەرخەمی لە چارەسەرکردن و خۆنەبەستنەوە بە پارێزی خواردن و بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر بۆ ماوەیەکی زۆر روودەدات.

دەتوانین بەم خاڵانەی خوارەوە کورتیان بکەینەوە:

١- زۆربوونی رێژەی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن ئەمانەش وەکو سینگە کوژێ و پەك کەوتنی ماسولکەکانی دڵ و مەیینی خوێن لە مێشك دا، هەروەها لاڕەشە (لاڕدشەی پەل و پۆ) (**غرغرينة الاطراف**).

٢- شێوان لە بینیندا کە دەبێتە هۆی کوێری تەواو ئەگەر ماوەیەکی زۆری بەسەردا بڕوات.

٣- دەردەکانی کۆئەندامی دەمار و هەوکردنی دەمارە دوورە دراوەکان.

٤- تێکچوونی گورچیلە و سست بوونی فرمانی بە شێوەیەکی درێژخایەن کە لە بارە درنگەکانەوە روو دەدات.

٥- دووبارە بوونەوەی سووتانەوەی پێست و برینداربوونی . ئەو ماکانەی کە لە سەرەوە باسکران بە شێوەیەکی راستەوخۆ

رادەوستنە سەر رادەی دەست بەسەرداگرتنی نەخۆشیەکە، بۆیــە هەرچەندە چــاودێری نەخۆشــیەکە بکرێــت شــیانی بەرکــەوتن و تووشبوونی کەمتر دەبێتەوە.

ئەمەو نەخۆش دەتوانێ کە ژیانێکی سروشتی بەرێتە ســەر ئەگــەر رێنمایی لە چارەسەریەکەی بکات.

چارەسەرکردن:

راستیە بنەڕەتیەکان:

١- بە دەســت بەســەرداگرتنی نەخۆشــیەکە نــەخۆش دەتوانــێ وەکــو هــەموو کەســێکی دیکــە لــە چــالاکی و کــار و فرمــان و ئاردزوودکانیدا ئاسایی بێت و چێژ لە ژیانێکی درێژ وەربگرێت.

٢- پێویستە نەخۆش بە پلەی یەکەم بــۆ چارەســەری پشــت بــە خــۆی ببەستێ، بەڵام چوونە لای نوژدار تەنها بۆ ئامۆژگاری و رێنمایی بێت.

٣- کەم تەرخەمی چارەسەرکردن مانای شیانی دەرکەوتنی ماکەکانە.

٤- پێویــستە نەخۆش راوێژکاری نــوژدار بکــات پێــش ئــەوەی جــۆری چارەسەریەکەی بگۆرێت، لەگەڵ پشت گوێ خستنی هەموو ئــەو ئامۆژگاری و رێنماییانەی لەولا و لەولاوە دەوترێن.

رێنمایی لە چارەسەرکردنی جۆری یەکەم لە نەخۆشیەکە:

ئەوانەی کە پشت بە ئەنسۆلین دەبەستن:

١- لەسەرتووشبوو پێویستە کە خۆی فێری لێدانی شرنقەی ئەنسۆلین بکات، بەڵام منداڵە توشبوودکان ئەوانەی کە لە سەردتای تەمەندان یان ئەوانەی تووشی تەگەرەی لاوازی بینین بوون پێویستە یارمەتی بدرێن بە یەکێك لە ئەندامانی خێزان. هەروەها نابێت پشت بە یەکێك ببەسترێت کە لە دەرەوەی خێزاندا بێت چونکە ئامادەنەبوونی لە کاتی پێویستدا دەبێتە نارێکی کاتی چارەسەری.

٢- پێویستە تووشبوو فێربێت کە چۆن شرنقەی (سرنج)ی ئەنسۆلین پڕ دەکات و بەکاری دەهێنێت.

٣- پێویستە تووشبوو شوێنەکانی لێدانی سرنج باش بزانێت.

٤- چارەسەرکردن پێویستی بە چاودێری پێڕەوی خواردەمەنی هاوسەنگ و رێك و پێکی ژەمەکانە.

٥- هەروەها چارەسەرکردن پێویستی بە چاودێری بەردەوامی نوژداری تایبەتمەندە.

سرنجی ئەنسۆلین

ئێستا دوو جۆر سرنج هەیە:

جۆری یەکەم: سرنجی پلاستیکی پاکژ کراوە کە لەناو بەرگێکی کاغەزدا پارێزراوە و تەنها بۆ یەکجار بەکار دەهێنرێت.

جۆری دووەم: سرنجی شووشە کە نەخۆش دەتوانێ دووبارە بەکاری بهێنێتەوە.

چۆن سرنجی شووشە بەکاردەهێنی؟

١- هەردەم لە لای خۆتدا دوو دەرزی هەڵگرە، یەکێکیان بۆ راکیشانی ئەنسۆلین لە شووشەکەی خۆی ئەوەی تریان بۆ لێدان.

٢- زۆر پێویستە بەشەکانی سرنجەکە و دەرزییەکەی پێش هەر بەکارهێنانێك پاكژ بكرێنەوە. ئەمەش یان بە کوڵانیان بۆ ماوەی چەند خولەکێك یان بە دانانیان لە ناو ئەلکهول بەمەرجێك هەر دوو هەفتە جارێك ئەلکهولەکە بگۆڕدرێت.

٣- زۆر پێویستە سرنجی ئەنسۆلینی تایبەت بەکار بهێنرێت کە قەبارەی یەك (مللیلتر)ە یەك سیسی، بەڵام سرنجی گەورەتر نابێت بە کار بهێنرێت ئەمەش لە بەر گرانی دیاری کردنی بڕی

ئەنسۆلینەکە لـە سـرنجی گـەورەدا. ئەمـە و پێوانـەی ژمـارەی یەکـەکانی ئەنسـۆلین بــە گوێــرەی هەریەکــە لــە خەســتی ئەنسۆلینەکە و هێڵە دیارکراوەکانی سەر سرنجەکە دەبێت.

٤- لە خەستی ئەنسۆلینەکە دڵنیابە هەر وەکو چۆن لە سەر شووشەکە دیاری کراوە، چڕی(٤٠) یەکە مانای ئەوە دەگەیەنێ کـە هـەر (١)مللیلتر لە سەر شووشەی ئەنسۆلینەکە (٤٠) یەکەی تێدایە، هەروەها (٨٠) یەکە لە (١) مللیلتر(٨٠) یەکەی تێدایە.

چۆن ئەنسۆلین رادەکێشی؟

١- سەری شووشەی ئەنسۆلینەکە بە ئەلکهول پاکژ بکەرەوە.

٢- دەسـکی سـرنجەکە ڕاکێشـە .. بـۆ ئـەوەی بڕێـك هـەوا کـە لـە ئەنسۆلینی پێویست زیاتر بێـت بچێتـە ژوورەوە، ئینجـا دەرزی سرنجەکە بەرەو ناو شووشەی ئەنسۆلینەکە ڕاپێش بکە.

٣- شووشەکە وەرگێرە بە شـێوەیەك سـەرەکەی ڕووەو خـوار بێتـەوە ئینجا دەسـکی سـرنجەکە پـاڵبنێ تـاوەکو هەواکـە بچێتـە نـاو شووشەکە و بڕە ئەنسۆلینەکە ڕابکێشە.

٤- دڵنیابە لە نەبوونی بلّقی هەوا لە ناو سرنجەکە.

چۆن ئەنسۆلین لێدەدەی؟

١- شوێنی لێدان بە ئەلکهول پاك بکەرەوە.

٢- پێستی شوێنی لێدان بە پەنجە بگرە و دەرزیەکەی بە شێوەیەکی لار تێرابکە و خێرا دەسکی سرنجەکە پاڵپێوەبنێ تاوەکو ئەنسۆلینەکە تەواو دەچێتە ژوورەوە ئینجا خێرا دەرزی و سرنجەکە راکێشە دەرەوە.

٣- شوێنی لێدراوەکە دووبارە بە ئەلکهول خاوێن بکەرەوە.

٤- باشتر وایە یەکەم لێدانی دەرزی لە پێش چاو دێری نوژدار یان پەرستاردا بێت.

دەرمانی ئەنسۆلین:

گیراوەیەکە لە پێکهاتندا ماددەی ئەنسۆلینی کاریگەر هەیە کە لە لایەن پەنکریاسەوە دەرژێندرێت.

ئەمەش ماددیەکە لە چەند ترشێکی ئەمینی پێکەوە بەستراو پێکهاتووە . ئەنسۆلین بۆ یەکەم جار لەساڵی (١٩٢٢) وەك چارەسەرێك بۆ نەخۆشی شەکرە بەکار هێنراو دۆزینەوەکەی بە گەورەترین پێشکەوتن دادەنرێت لە رووی چارەسەریدا لە چەرخی

ئیستا. ئەمەو ئەنسۆلین ناتوانرێت لە ڕێگای دەمــەوە بدرێــت چونکــە مادده هەرسکەرەکانی ناو گەدە کاریگەریەکەی ناهێڵن. ئەنسۆلینیش زۆر جۆری هەیە کەهەر یەکەیان لە گەڵ ئەوەی تریاندا لە ڕووی ماوەی کاریگەریدا جیاوازە.

ماکەکانی لێدانی ئەنسۆلسین

دابەزینی ڕێژی شەکر لە خوێن یەکێکــە لــە گرنگــترین ماکــەکانی چارەسەرکردن بە هۆی ئەنسۆلینەوە.

دابەزینەکەش دەگەڕتەوە بۆ ئەو هۆکارانەی خوارەوە:

١- لێدانی بڕێکی زۆر لە ئەنسۆلین.

٢- نەخواردنی یەکێك لە ژەمەکان بەبێ کەم کردنەوەی بڕی ئەنسۆلین.

٣- ســەرف کردنــی توانایــەکی زۆری ماســولکەیی بــە شــێوەیەکی هەڵاوێردراو (استثنائی) وە بەبێ کەم کردنەوەی بڕی ئەنسۆلین.

نیشانەکانی دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێن

١- لەرزین و ئارەقەکردن.

٢- سەرئێشەی لەناکاو.

٣- گێژ بوون و سەر سوڕان.
٤- نەدیتنی شت بە شێوەیەکی ڕوون .
٥- دڵە کوتێ.
٦- بورانەوە لە بارە سەختەکاندا.

چارەسەری

خێرا خواردنی خۆشاوی مێوەی ناوخۆیی یان هەر گیراوەیەکی شەکری و شیرنەمەنی.

خۆپاراستن

هاوسەنگی دروست کردن لە نێوان لێدانی بڕی ئەنسۆلین لەلایەك و خۆراك و جوولەی ماسوولکەیی لە لایەکی تر. هەروها دڵنیا بوون لە بڕی ئەنسۆلینی ڕاکێشراو بە سرنجەکە.

ڕێنمایەکانی چارەسەرکردنی دووەم لە نەخۆشیەکە :

ئەوانەی کە بۆ چارەسەری پشت بە ئەنسۆلین نابەستن:

١- پارێزکردن لە خواردنی بنچینەی چارەسەری هەموو تووشبووانە هەرودها چارەسەری چاك بوونەوەیە بۆ ژمارەیەکی زۆریان بەبێ

هیچ بەکارهێنانێکی دەرمان.

٢- ئەگەر بارستەی تووشبوو لە بارستەی نموونەیی زیاتر بێت ئەوا پێویستە بەپێی دیاری کردنی نوژدار چاودێری بەرنامەی (رێجیم) خواردن بکات.

٣- هەندێك لە تووشبوان پێویستیان بە خواردنی دەرمان دەبێت ئەگەر پارێزی خواردن و کەمکردنەوەی کێش نەبووە هۆی هێنانە خوارەوەی رێژەی شەکریان.

٤- هەروەها سروشتی تووشبوون جۆر و چارەسەریەکەی دیاری دەکات.

خۆراك

زۆربەی نەخۆشەکان پێویستیان بە بەرنامەی خۆراکی هاوسەنگ و چاودێری بەردەوامی بارستەیان هەیە. ئەم لیستەیەی خوارەوەش چەند بنچینەیەکی سانای تێدایە کە پێویستە لەلایەن ئەو نەخۆشانەی کە ئەنسۆلین بەکار ناهێنن و پارێزگاری بارستەی گونجاوی خۆیان دەکەن پەیڕەوی بکرێت.

بەم پێیە مادده خۆراکیەکان دەکرێنە سێ جۆر:

یەکەم: ئەو خۆراکانەی پێویستە بە تەواوی لێیان دووربکەینەوە، شیرنەمەنیەکان وەکو شەکر بە هەموو شێوەکانیەوە و مرەبا و هەنگوین و شوکولاتە و کێك و پسکویتی ناو خۆیی و میوەی ووشك کراوە و لە قوتوو کراو لەگەڵ تریّ و خواردەمەنیی‌یە شەکراویەکان و بیرە.

دووەم: ئەو خۆراکانەی کە پێویستە بە ئاگاداری و یەکسانیەوە بخورێن، بریتین لە نیشاستەییەکان کە برێك شەکریان تێدایە وەکو نان و برنج و پەتاتە و بازلیا و دانەوێڵەی تر و پسکویت (جگە لە هی ناخۆیی) و ئایس کرێم و میوە (جگە لە تریّ) لەگەڵ خۆشاوی میوەکان و هێلکە و مادده چەوریەکان و کەرە و سەرتوو و رۆنی رووەکی.

سێیەم: ئەو خۆراکانەی دەتوانرێن بە پێی ئارەزوو بخورێن، بریتین لە پرۆتینەکان وەکو گۆشت و ماسی و پەنیر و سەوزە و چاو قاوەی بێ شەکر .

گرنگی دان بە قاچ و قول

زۆر جاران لە پەلەکانی خوارەوەدا (قاچ و قول) ماکەکانی

نەخۆشیەکە وددەر دەکەون لە دوایدا ئەنجامی خراپ و سەختیان لە د وادا دێن بۆیە بۆ ئەوەی نەخۆش بتوانێ لەو ماکە ترسناکانە دوور کەوێتەوە پێویستە گوێ رایەڵی ئەم ئامۆژگاریانەی خواردوە بێت:

١- گرنگی دان بە دەست بەسەراگرتنی رێژەی شەکر بە شێوەیەکی بەردەوام.

٢- پاراستنی هەردوو قاچ لە بریندار بوون و سووتانەوە بەپێ توانا و چارەسەرکردنی بریندار بوون بەو پەڕی خێرایی.

٣- لە نزیك گەرمی و ئاگر بۆ ماوەیەکی درێژ دامەنیشە.

٤- پێلاوی فراوان لە پێ بکە و لە لە پێ کردنی پێلاوی تەسك و تەنگ دوور بکەرەوە.

٥- بە بەردەوامی پێیەکانت بە ئاوی پاك و سابون بشۆ و ووشکیان بکەرەوە.

٦- بە زانایی نینۆکەکانت بتراشە.

٧- لە شەوانی سارددا گۆرەوی لە پێ بکە.

٨- بە پێ خواسی رێ مەکە.

٩- کاتی دەرکەوتنی نیشانەکان بە بێ هیچ دواکەوتن داوای راوێژی نوژدار بکە.

ئەرکی ماسوولکەیی و نەخۆشی شەکرە

هەموو تووش بووان پێویستیان بە وەرزشی رێك و پێك هەیە. چونکە وەرزش دەبێتە هۆی دروست کردنی ئەرکی ماسوولکەیی یارمەتی دابەزینی رێژەی شەکر دەدات لە نوێدا و وورد و خاشی دەکات. هەروەها لەسەر نەخۆش پێویستە کە رێژەی کاربۆهیدراتی لە خواردندا زیاد بکات پێش ئەوەی هەر ئەرکێکی ماسوولکەیی گەورە بەجێ بگەیەنێ.

پشکنینی میز و خوێن

پێوانی رێژەی شەکر لە خوێن یان لە میز گرنگیەکی گەورەی هەیە بۆ چاودێری کردنی نەخۆش و پلەی دەست بە سەراگرتنی نەخۆشیەکە ئەمەو سەرەڕای دەست بەسەراگرتنی وەك رابەرێك بۆ چۆنیەتی چارەسەرکردن کە بەپێ کەسەکە دەگۆرێت.

پشکنینی شەکر لە خوێن

زۆر لە تووش بووان دەتونن هەر لە ماڵەوە یان لە کارکردنی خۆیان

خوێنیان بپشکنن ئەمەش بە هۆی بەکار هێنانی جورێـــك لـــە شـــریتی شیکردنەوە (التحلیل) یان بە هۆی ئـــامێری شـــیکردنەوەی بچـــووك و سادە.

پشکنینی شەکر لە میزدا

بـــڕی شـــەکر لـــە مـــیزدا بـــە شـــێوەیەکی ناڕاســـتەوخۆ ڕەنگدانـــەوەی ئاســـتی شـــەکرە لـــە خوێـــن. شـــەکری خوێنیـــش کـــاتێك دەســـت بـــە چوونـــە ژوورەوە دەکـــات بـــۆ نـــاو مـــیز کـــە ڕێژەکەی خوێن لە ١٨٠ ملم ١٠٠ملیلتر زیاتر بێت.

ئێستاکە زۆر جۆری شریتی شیکردنەوە هەیە کە دەتوانـرێ زۆر بە ئاسانی بەکار بهێنرێت. وە بۆ ئەوەی ئەو پەڕی سوود لە پشکنینی میز وەربگیرێت پێویستە لەسەر نەخۆش میزی یەکەمی فڕێ بدات ئینجا نیو کاتژمێر نموونەیەکی نـوێ بـۆ پشـکنینەکە بـهێنێت وە چاکـتر وایـە کـە پشـکنینەکە پێـش خواردنی نانی بەیانی یان پێش ژەمەکانی خواردن بە گوێـرەی ڕێنمایی نوژدار ئەنجام بدرێت.

پەراوێزەکان

بورانەوەی ترشیەتی کیتۆنی: کاتی راوەستانی کلۆکۆزی خوێن لەش ووزە پەیدا دەکات بۆ خۆی بە یارمـــەتی ســوتاندنی مـاددەی چـەوری ئەمەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی بڕی زیـــاد لــە تـەنی کینۆنــی وەکــو ترشی (الاستیواستیك) وە ترشی (بیناهیدرو کسیبیوتریك و اســیتون) ئەو ماددانەی لەناو خوێندا کۆدەبنەوە و کار دەکەنە سەر کۆئــەندامی دەماری نەخۆش و دەبێتە هــۆی بوورانــەوە: ئـەم بوورانــەوەش پــیێ دەوترێت بوورانەوەی ترشیەتی کیتۆنی.

سینگە کوژی: یان بڕك (سینگ گیران - الذبحه الصدریــه) یەکێکــه لە نەخۆشــیەکانی دڵ و کوشــندەیە تووشــی دەمارەکـانی خوێنبــەری سینگ دەبێت.

لاڕشە: (الموات gangrena) بریتی‌یە لە مردنی بەشێك لـــە شـانەی ئەندامێکی لەش بە یەکجاری، لـــە دوایــیدا ئـەم شـانەیە میکـرۆب بۆگەنی دەکات و دەیڕزێنێت.

زانیاری کەسیەتی

ناو :

ناورنیشان :

تەلەفۆن :

کێشی نمونەیی :

جۆری چارەسەری :

ناوی نوژدار :

ناونیشانی نوژدار :

چاودێری

ڕێکەوت	کێش	ڕێژەی شەکر لە خوێن	چارەسەری

چارەسەری	ڕێژەی شەکر لە خوێن	کێش	ڕێکەوت